



Salada crua com vinagrete de sementes

Ingredientes (para 2 porções)

150 g de alface ou mistura de alfaces da temporada

1/2 abobrinha

4 aspargos verdes

1 cenoura

2 tomates

1 limão

1 colher (sobremesa) de sementes a gosto (girassol, gergelim, linho...)

Azeite de oliva extra virgem

Preparo

1. Lavar e cortar em pedaços as folhas de alface.
2. Lavar e cortar a abobrinha e o aspargo em fatias finas com a ajuda de um cortador de legumes ou mandolim.
3. Descascar a cenoura e fatiar do mesmo modo que a abobrinha.
4. Lavar e cortar os tomates em oito partes.
5. Para elaborar o vinagrete, pegar uma parte dos legumes anteriores e picá-los bem pequenos.
6. Misturar o suco de meio limão, as sementes e uma colherada de azeite de oliva.
7. Acomodar os legumes em um prato e temperar com o vinagrete.

Recomendações

Os legumes podem ser variados de acordo com a preferência ou a temporada. Podem-se acrescentar frutos secos torrados ou ervas frescas ao vinagrete.